

Салат «дивайн»



На 100 грамм:
Калорийность: **89,42 ккал.**
Белки: **12,5 г.**
Жиры: **3,7 г.**
Углеводы: **7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-divajn/>

Ингредиенты:

- * 1 кг кальмаров
- * 150 г лука
- * 3 яйца
- * 2 свежих огурца
- * 5 столовых ложек отварного риса
- * зеленый салат
- * сметана
- * соль
- * перец

Приготовление:

Очищаем тушки кальмаров, опускаем в кипящую воду и варим 2-3 минуты. Готовые кальмары нарезаем соломкой. Лук нарезаем тонкими полукольцами. Заливаем его кипятком и оставить на 10 минут, чтобы он не был горьким. Затем промываем холодной водой. Вареные яйца и свежие огурцы нарезаем соломкой. Зеленый салат рвем руками и укладываем его в салатницу. Добавляем кальмары, яйца, огурцы, рис, лук. Затем солим, перчим, хорошенько перемешиваем и заправляем сметаной.